

**familia**  
COOPERATIVA

AÑO XXXVI  
AGOSTO 2010 #297

SEIS AUTOS O KM

UNA PROMOCIÓN  
PARA COOPARSE



YO  MI CORAZÓN

ASERENISIMA

**Vidacol**



**EMPEZÁ A  
CUIDARTE  
HOY**

**AYUDA NATURALMENTE  
A REDUCIR EL COLESTEROL  
CON FITOESTEROLES**

Es importante conocer y controlar el colesterol con un médico. Incluir este alimento dentro de una dieta y ejercicio físico adecuados. El consumo de 1 Vidacol con Fitoesteroles cada día ayuda a reducir el colesterol. El producto puede no ser nutricionalmente adecuado para personas con necesidades dietéticas especiales (mujeres embarazadas y durante la lactancia, y niños menores de 5 años). Se recomienda mantener el nivel de colesterol total dentro de los límites deseables.

Año XXXVI  
AGOSTO 2010

# 297

**familia**  
COOPERATIVA

La revista de la  
**Cooperativa Obrera**  
Paraguay 445  
(B8000HXI) BAHIA BLANCA  
familiacooperativa@gmail.com  
www.cooperativaobrera.coop

Reg. Propiedad Intelectual  
Nro. 755.974

I.S.S.N.  
Nro. 1515-8020

**Director:**  
Cr. Rubén A. Masón

**Diagramación  
y armado:**  
ONE art&design

**Preprensa  
e Impresión:**  
Artes Gráficas  
Rioplatense S.A.

**Distribución gratuita en  
todas las sucursales de la  
Cooperativa Obrera Ltda.,  
propietaria de esta publicación.**

**Tirada mensual:  
65.000 Ejemplares**



Queda autorizada la reproducción parcial  
del material de esta revista solamente  
con expresa indicación de su fuente.

## LOS NIÑOS SON EL FUTURO

**E**n toda sociedad los niños constituyen la esperanza de un mejor futuro que supere las limitaciones del presente y los tenga como destinatarios de un orden social más justo.

No en vano los Pioneros de Rochdale habilitaron muy pronto una importante biblioteca y una escuela para niños, mientras que Robert Owen, mentor de esa cooperativa –la más antigua del mundo, creada en 1844–, había inventado algunos años antes en el seno de su empresa el hoy difundido jardín de infantes, anticipándose a lo que modernamente se menciona como responsabilidad social empresarial.

Faltando pocas semanas para cumplirse 20 años de la conversión en ley nacional de la Convención de los Derechos del Niño –aprobada por la Asamblea de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989 e incorporada desde 1994 a nuestro texto constitucional– y en el mes que en la Argentina consagra su segundo domingo a homenajear a los niños, resulta oportuno reflexionar sobre la necesidad de transformar en hechos concretos las muchas promesas que los tienen por destinatarios pero que terminan siendo incumplidas.

Detrás de la desnutrición y de la pobreza infantil se ocultan historias de vida en las que los derechos humanos, económicos, sociales y culturales se diluyen y conducen a la exclusión social, a la desprotección y a convertir a los niños en primeras víctimas de múltiples manifestaciones de todo tipo de violencias.

Porque no basta que los Derechos del Niño hayan alcanzado la máxima jerarquía dentro de nuestro ordenamiento jurídico si el gasto público que involucra a la niñez es insuficiente y comparativamente inferior al aplicado, como porcentaje de su PBI, por los países que progresan con más equidad.

Por ello uno de los mejores homenajes sería que el Estado y la sociedad en su conjunto acertaran a lograr los mayores avances posibles en la efectivización de esos Derechos para toda nuestra niñez, pues como dijera Gabriela Mistral: “El futuro de los niños es siempre hoy. Mañana será tarde”.

**Cooperativa Obrera Ltda.**

**Consejo de Administración:** **Presidente:** Cr. Rubén A. Fillotrani; **Vicepresidente:** Cr. Luis E. Ortis; **Secretario:** Dr. Alejandro D. Marinello; **Prosecretario:** José L. Ibaldo; **Tesorero:** Luis M. Abitante; **Profesorero:** Cr. Néstor H. Usunoff; **Vocales Titulares:** Dra. María I. Casas, María de los A. Celani, Julia Gómez Fontán, Ricardo S. Lejarraga, María del R. Leyes e Irma B. Palandri; **Vocales Suplentes:** Omar M. Arrobbio, Marta C. Maronna, Aldo A. Emparán y Jorge A. Zapata. **Sindicatura:** **Síndico Titular:** Cr. Vicente Chinestra; **Síndico Suplente:** Cr. Daniel G. Potenar. **Gerente General:** Cr. Rodolfo D. Zoppi. **Auditor Externo:** Cr. Hugo R. Genaro.

**ADMINISTRACIÓN**

**CENTRAL:** Paraguay 445, Bahía Blanca, Tel. (0291) 456-0332  
**DELEGACIONES EN BAHÍA BLANCA:** Belgrano 45, Tel. 456-5131 /// Av. Colón 120, Tel. 455-6867  
**DELEGACIÓN EN PUNTA ALTA:** Brown 128, Tel. (02932) 43-2284

**SUCURSALES EN BAHÍA BLANCA**

**HIPERMERCADOS**

**AGUADO (28):** Guatemala 533, Tel. 456-5565

**SHOPPING (42):** Sarmiento 2153, Tel. 456-6066

**MACROCENTRO**

**ALSINA (15):** Alsina 645, Tel. 455-6964

**B° ALMAFUERTE (6):** 9 de Julio 136, Tel. 455-7614

**B° PEDRO PICO (23):** Thompson 1133, Tel. 456-4996

**B° UNIVERSITARIO (12):** Paraguay 445, Tel. 451-0107

**CENTRO (5):** Belgrano 45, Tel. 456-0101

**ESPAÑA (10):** España 737, Tel. 455-6965

**GENERAL PAZ (51):** Gral. Paz 249, Tel. 456-5969

**ROCA (18):** Roca 34, Tel. 455-7968

**YRIGOYEN (53):** H. Yrigoyen 343, Tel. 455-3264

**BARRIOS Y VILLAS**

**B° COLÓN (25):** Av. Colón 1380, Tel. 455-9887

**B° NOROESTE (4):** Avellaneda 826, Tel. 456-2075

**B° PACÍFICO (35):** Charlene 253, Tel. 455-3360

**B° PAMPA CENTRAL (33):** Martín Rodríguez 1446, Tel. 455-8171

**B° PATAGONIA (54):** 14 de Julio 4099, Tel. 486-1580

**B° RICCHIERI (46):** Almafuerite 2544, Tel. 488-6002

**B° ROSENDO LÓPEZ (32):** Rincón 3490, Tel. 481-4213

**B° SAN MARTÍN (9):**

Brickman 882, Tel. 455-9596

**B° SAN ROQUE (24):**

Vieytes 2139, Tel. 488-5022

**BELLA VISTA (50):**

Av. Pringles 50, Tel. 456-1929

**SÓCRATES (13):**

Sócrates 2642, Tel. 481-2300

**VILLA LIBRE (44):**

Láinez 2251, Tel. 481-0111

**VILLA MITRE (2):**

Washington 437, Tel. 481-6672

**VILLA RESSIA (49):**

Tte. Farías 1283, Tel. 456-5336

**VILLA ROSAS (11):**

Perito Moreno 2132, Tel. 455-0785

**LOCALIDADES CERCANAS**

**GENERAL CERRI (3):**

Saavedra 462, Tel. 484-6161

**INGENIERO WHITE (1):**

Av. San Martín 3634, Tel. 457-0131

**ROCA 585, Tel. 45-3350**

**CINCO SALTOS: (58)** Av. Roca 998, Tel. (0299) 498-2817 /// **(83)** Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2590

**CIPOLLETTI (65):** Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494

**CHOELE CHOEL (66):** Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434

**GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81)** San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 /// **(82)** Mitre 419, Tel. 499-6348

**GENERAL ROCA: (60)** Tucumán 1330, Tel. (02941) 42-7547 /// **(61)** Tucumán 330, Tel. 42-9294 /// **(62)** Av. La Plata 402, Tel. 42-8645

**INGENIERO HUERGO (74):** Av. Colón 928, Tel. (02941) 48-1605

**RÍO COLORADO (43):** Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0140

**VIEDMA (77):** Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466

**VILLA REGINA: (63)** Av. Rivadavia 150, Tel. (02941) 46-2222 /// **(64)** Las Heras 295, Tel. 46-5488

**PROVINCIA DEL NEUQUÉN**

**CENTENARIO: (69)** Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// **(70)** Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// **(71)** San Martín 245, Tel. 489-0747 /// **(72)** Perú 310, Tel. 489-1389 /// **(73)** El Salvador 1607, Tel. 489-9039

**NEUQUÉN (84):** O. y Gasset 4215, Tel. (0299) 445-3776

**SUCURSALES EN LA REGIÓN**

**PROVINCIA DE BUENOS AIRES**

**AZUL: (20)** Av. Piazza 1101, Tel. (02281) 43-3933 /// **(56)** Av. 25 de Mayo 1272, Tel. 43-2276

**BENITO JUÁREZ (40):** Av. Mitre 87, Tel. (02292) 45-2480

**CABILDO (7):** Vieytes y Azcuénaga, Tel. (0291) 491-8122

**CORONEL DORREGO (22):** Av. San Martín 274, Tel. (02921) 45-3338

**CORONEL PRINGLES: (29)** Pellegrini 771, Tel. (02922) 46-4812 /// **(47)** Av. 25 de Mayo 1565, Tel. 46-3311 /// **(48)** Mitre 999, Tel. 46-5294

**CORONEL SUÁREZ (26):** Av. Casey 1414, Tel. (02926) 42-2120

**GENERAL LA MADRID (55):** Azcuénaga 638, Tel. (02286) 42-1140

**GENERAL VILLEGAS (78):** Castelli 589, Tel. (03388) 42-4931

**MONTE HERMOSO (85):** Av. Patagonia 145, Tel. (02921) 48-2308

**NECOCHEA: (38)** Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256 /// **(57)** Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262

**OLAVARRÍA: (36)** Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 /// **(37)** Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// **(59)** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

**NECOCHEA: (38)** Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256 /// **(57)** Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262

**OLAVARRÍA: (36)** Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 /// **(37)** Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// **(59)** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

**NECOCHEA: (38)** Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256 /// **(57)** Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262

**OLAVARRÍA: (36)** Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 /// **(37)** Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// **(59)** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

**NECOCHEA: (38)** Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256 /// **(57)** Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262

**OLAVARRÍA: (36)** Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 /// **(37)** Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// **(59)** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

**NECOCHEA: (38)** Av. 59 N° 1202, Tel. (02262) 43-7900 /// **(39)** Av. 58 N° 3059, Tel. 42-6256 /// **(57)** Av. 75 N° 1302, Tel. 43-4262

**OLAVARRÍA: (36)** Av. Pringles 4461, Tel. (02284) 42-4757 /// **(37)** Necochea 3203, Tel. 42-2287 /// **(59)** Rivadavia 1751, Tel. 42-4983

**PEDRO LURO (14):** Calle 1 N° 1031, Tel. (02928) 42-0118

**PIGÜÉ (21):** Belgrano y Humberto 1°, Tel. (02923) 47-5680

**PUAN (31):** H. Yrigoyen 491, Tel. (02923) 49-9070

**PUERTO BELGRANO (68):** Av. a la Estación s/n, Tel. (02932) 43-2709

**PUNTA ALTA: (17)** Sáenz Peña 467, Tel. (02932) 42-1000 /// **(19)** Brown 128, Tel. 42-5052 /// **(34)** Roca 2475, Tel. 43-5526

**SAAVEDRA (8):** 25 de Mayo e Independencia, Tel. (02923) 49-7131

**TRES ARROYOS: (27)** Av. Moreno 745, Tel. (02983) 43-0749 /// **(30)** Colón 33, Tel. 43-2005 /// **(45)** Av. Belgrano 838, Tel. 42-1010

**TORNQUIST (41):** España 144, Tel. (0291) 494-0739

**PROVINCIA DE LA PAMPA**

**GENERAL ACHA (52):** Don Bosco 582, Tel. (02952) 43-2152

**GENERAL PICO (75):** Calle 1 n° 698 (Oeste), Tel. (02302) 42-1816

**GUATRACHÉ (16):** Av. Goudge y Pringles, Tel. (02924) 49-2037

**SANTA ROSA: (67)** Trenel 1735, Tel. (02954) 42-7979 /// **(76)** Roque Sáenz Peña 899, Tel. 42-6244

**PROVINCIA DE RÍO NEGRO**

**ALLEN: (79)** San Martín 454, Tel. (02941) 45-1766 /// **(80)** Av.

**ROCA 585, Tel. 45-3350**

**CINCO SALTOS: (58)** Av. Roca 998, Tel. (0299) 498-2817 /// **(83)** Av. Cipolletti 210, Tel. 498-2590

**CIPOLLETTI (65):** Brentana 621, Tel. (0299) 477-5494

**CHOELE CHOEL (66):** Avellaneda 872, Tel. (02946) 44-3434

**GENERAL FERNÁNDEZ ORO: (81)** San Martín 22, Tel. (0299) 499-6197 /// **(82)** Mitre 419, Tel. 499-6348

**GENERAL ROCA: (60)** Tucumán 1330, Tel. (02941) 42-7547 /// **(61)** Tucumán 330, Tel. 42-9294 /// **(62)** Av. La Plata 402, Tel. 42-8645

**INGENIERO HUERGO (74):** Av. Colón 928, Tel. (02941) 48-1605

**RÍO COLORADO (43):** Av. San Martín 879, Tel. (02931) 43-0140

**VIEDMA (77):** Av. Saavedra 1455, Tel. (02920) 42-7466

**VILLA REGINA: (63)** Av. Rivadavia 150, Tel. (02941) 46-2222 /// **(64)** Las Heras 295, Tel. 46-5488

**PROVINCIA DEL NEUQUÉN**

**CENTENARIO: (69)** Honduras 1111, Tel. (0299) 489-1829 /// **(70)** Ing. Ballester 740, Tel. 489-1495 /// **(71)** San Martín 245, Tel. 489-0747 /// **(72)** Perú 310, Tel. 489-1389 /// **(73)** El Salvador 1607, Tel. 489-9039

**NEUQUÉN (84):** O. y Gasset 4215, Tel. (0299) 445-3776

**PROMO ANIVERSARIO: EL VIERNES 6 SE SORTEA EL PRIMER AUTO 0 KM**

Para que todos los consumidores puedan participar en el festejo de los 90 años de la entidad, la Cooperativa Obrera ha instituido durante el segundo semestre una importante acción comercial –“Coopate con esta Promo”– en la que 6 asociados resultarán beneficiados con sendos automóviles 0 kilómetro. **Pág. 6-7**



**ATENCIÓN AL CONSUMIDOR**

TELEFONO: 0800-333-3443

E-MAIL: holacooperativa@cooperativaobrero.com.ar



## COCINANDO CON LOS CHICOS

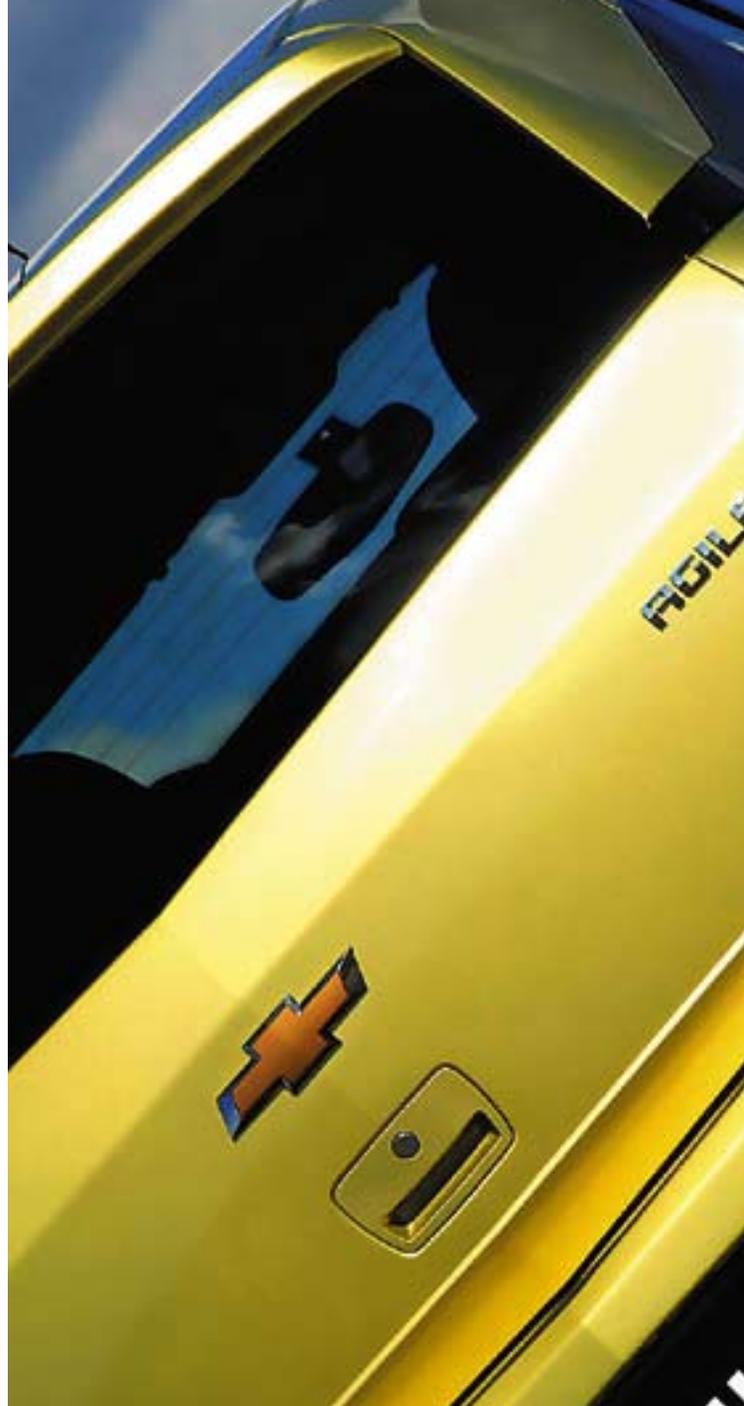
Cinco recetas muy fáciles de preparar sirven para que, desde bien pequeños, los niños se acerquen al arte culinario.

**Pág. 18-20**

Promo Aniversario: el viernes 6 se sortea el primer auto 0 km	6-7	Cocinando con los chicos	18-20
La importancia de elegir bien un juguete	8	La necesidad de fortalecer la masa muscular	22
Lentejas, ideales para el invierno	10	Tías que llevan alegrías	24-25
De psiquiatras, psicólogos y terapias	12	Noticias de la Cooperativa	26-31
A 200 años del nacimiento de Alberdi	14	Europa por primera vez	32
El primer año de vida marca el futuro del niño	16	Coopegrilla y Humor	34

# PROMO ANIVERSARIO: EL VIERNES 6 SE SORTEA EL PRIMER AUTO 0 KM

Para que todos los consumidores puedan participar en el festejo de los 90 años de la entidad, la Cooperativa Obrera ha instituido durante el segundo semestre una importante acción comercial –“Coopate con esta Promo”– en la que 6 asociados resultarán beneficiados con sendos automóviles 0 kilómetro.



**E**l jueves 2 de julio la Cooperativa Obrera puso en marcha la campaña “Coopate con esta Promo”, en la que sus asociados podrán participar hasta el próximo 31 de diciembre depositando los respectivos cupones –previamente completados con los datos personales requeridos– en las urnas especialmente habilitadas en cada una de las 85 sucursales de la entidad.

Los cupones son entregados por las cajeras de los supermercados en toda compra de por lo menos \$ 50 y siempre que

ella incluya tres productos de cualesquiera de las 294 marcas auspiciantes de esta promoción, salvo que en la compra se encuentre alguna de las 10 marcas de artefactos para el hogar, en cuyo caso será necesario un solo producto para tener derecho a recibir cupones.

Y decimos cupones, así en plural, porque cada tique otorga un cupón por cada \$ 50 de compra. Vale decir que si la compra reúne el requisito indicado y suma,

por ejemplo, \$ 152,25, el asociado recibirá 3 cupones.

Cuando la operación beneficiada con cupones se abone con las tarjetas de crédito Coopeplus, Bahía Blanca Plaza Shopping, Visión Card o Visión Plus, el asociado recibirá un cupón extra, pero por todo concepto una sola compra no podrá otorgar más de 20 cupones.

## Los premios

Seis automóviles Chevro-

let Ágile 0 kilómetro son las recompensas que esperan a quienes resulten favorecidos en los sorteos que se efectuarán –con la supervisión de un escribano público– de acuerdo al siguiente cronograma:

1. Cupones ingresados en las urnas entre el 2 y el 31 de julio: viernes 6 de agosto de 2010.

2. Cupones ingresados en las urnas entre el 1 y el 31 de agosto: martes 7 de septiembre de 2010.



El Chevrolet Ágil es un automóvil que General Motors Argentina produce en Rosario para responder a las necesidades de los argentinos y a los caminos de nuestro país. Se trata de un moderno 5 puertas, con aspecto de todoterreno ligero, 4 metros de largo y un motor 1.4 litros de 4 cilindros que cumple con las más recientes normas en materia ambiental. El nivel de equipamiento supera la media de su segmento, destacándose el encendido de luces automático con sensor crepuscular, el control de velocidad crucero, la computadora de abordaje y el sistema lumínico que permite llegar hasta el vehículo o descender del mismo con el camino iluminado.

3. Cupones ingresados en las urnas entre el 1 y el 30 de septiembre: jueves 7 de octubre de 2010.

4. Cupones ingresados en las urnas entre el 1 y el 31 de octubre: viernes 5 de noviembre de 2010.

5. Cupones ingresados en las urnas entre el 1 y el 30 de noviembre: martes 7 de diciembre de 2010.

6. Cupones ingresados en las urnas entre el 1 y el 31 de diciembre: viernes 7 de diciembre de 2011.

Cada cupon intervendrá en un solo sorteo mensual, de acuerdo a su fecha de ingreso en la urna.

### Las marcas

En todos los supermercados de la Cooperativa los productos correspondientes a las marcas auspiciantes se encuentran señalados con interruptores de góndola que llevan el logotipo de la promoción. También su listado está accesible en

[www.cooperativaobrera.coop](http://www.cooperativaobrera.coop), página desde donde pueden consultarse además todas las bases y condiciones.

Precisamente una de esas condiciones determina que no podrán participar de la promo los consumidores no asociados, el personal dependiente de la entidad, propio o de servicios contratados, ni los integrantes del Consejo de Administración y de la Sindicatura. La prohibición incluye a determinados familiares directos (cónyuge e hijos no

emancipados, así como el padre, la madre y los hijos emancipados que convivan en su mismo hogar).

La participación en esta promoción no implica obligación de compra, ya que cualquier asociado podrá obtener un cupón diario en alguna de las sucursales de la Cooperativa Obrera contra la presentación de un dibujo simple y coloreado de los logos de 3 marcas auspiciantes, no aceptándose reproducciones mecánicas o fotostáticas.

# LA IMPORTANCIA DE ELEGIR BIEN UN JUGUETE



Como la actividad lúdica resulta fundamental para el desarrollo integral del niño, a la hora de comprar un juguete es necesario tener en cuenta cuál es el más apropiado para cada edad.

**E**n los niños, el juego cumple un rol muy importante en la estimulación y la adquisición de un mayor progreso psicomotriz, intelectual y afectivo. Tiene también fines educativos y contribuye a incrementar sus capacidades creativas, constituyendo además un medio eficaz para que comprendan la realidad que los circunda.

El juego aparece en la historia desde los inicios de la humanidad y representa una actividad que no se agota en la infancia, ya que en todas las etapas de su vida el ser humano desarrolla actividades lúdicas.

En los tiempos que corren la propensión a jugar ha ido disminuyendo como consecuencia del contacto desde edades cada vez más tempranas con la televisión, la Internet y los videojuegos, tecnologías que provocan que el niño asuma una actitud

pasiva o deje de lado otros entretenimientos que le permitían expresarse, crear y sobre todo compartir y sentir el placer de jugar.

Tal circunstancia debe llamar la atención de los padres para incentivar la actividad lúdica en sus hijos, pues no sólo contribuye a su formación integral sino que profundiza el vínculo afectivo familiar.

## Saber elegir

A la hora de escoger un juguete lo primero que hay que tener en cuenta es la seguridad del niño, sobre todo en su etapa de bebé, cuidando de adquirir productos que no sean tóxicos ni tengan puntas filosas ni cuerdas, entre otras precauciones.

Después hay que considerar cuál es el juguete más apropiado para cada edad madurativa, tal como puede verse en los

ejemplos del siguiente listado.

- **Hasta el año de edad:** sonajeros, mordillos, juguetes flotantes para el baño y apilables.

- **De 1 a 3 años:** triciclos, juegos de construcción y los de imitación de las cosas de las casas y de la vida diaria.

- **De 3 a 5 años:** instrumentos musicales como tambores, maracas, cajas chinas, xilofón y flauta.

- **De 5 a 8 años:** juegos de mesa, lápices de colores, tizas y pizarras, coches miniatura, muñecos articulados y los que recrean sus personajes de ficción preferidos.

- **De 8 a 11 años:** juegos de mesa, ajedrez, damas y puzzles de hasta 300 piezas.

- **De 11 a 14 años:** bicicletas, monopatines, patines, yo-yos y zancos de madera o aluminio.



El Dulce Orgullo

de ser Argentino

Dulce  
de  
Leche  
**ilolay**

Clásico

CONT. NETO  
1 Kg

INDUSTRIA ARGENTINA

**Williner**

# LENTEJAS, IDEALES PARA EL INVIERNO



Con una gran variedad de alternativas para su preparación, que van desde las recetas tradicionales a las muy modernas de ensaladas y cremas, las lentejas están entre las legumbres más recomendadas, pero hay que saber combinarlas para potenciar sus virtudes.

**L**a lenteja constituye un alimento con alta concentración de nutrientes y, de todas las legumbres, es la más fácil de digerir y la más tierna. En sus diversas variedades, forma parte de un gran número de recetas de la cocina tradicional nacional e internacional, aconsejándose actualmente mezclarla con ingredientes adecuados para formar parte de una dieta.

También es rica en vitaminas B1, B3 y B6 y posee gran contenido de zinc y selenio, minerales que protegen a las células humanas de la oxidación provocada por los radicales libres.

Por otra parte, los hidratos de carbono contenidos en la lenteja son de absorción lenta, lo que permite que la glucosa pase a la sangre en forma progresiva y sin originar picos de glucemia, una virtud especialmente provechosa para las personas diabéticas.

Su alto contenido de fibras proporciona un elevado poder de saciedad y contribuye a mejorar el tránsito intestinal. Y como el resto de las legumbres, las lentejas no tienen por qué ser excluidas de una dieta de adelgazamiento, siempre y cuando se mida la cantidad que se consume y se sirvan en ensaladas o mezcladas con verduras, consiguiendo así platos nutritivos, poco calóricos y muy sabrosos.

## Combinación indispensable

Está muy difundida la creencia que las lentejas son muy ricas en hierro, pero en realidad el que poseen es de difícil absorción por el organismo. Por ello, para mejorar el beneficio que aporta el hierro al organismo, las lentejas deben acompañarse de alimentos ricos en vitamina C, como el tomate, los morrones y otras verduras. Además, si se las asocia con vegetales y cereales, contribuyen a regular los niveles de colesterol en sangre, pues son muy pobres en lípidos o grasas.

Algo para tener muy en cuenta es que las lentejas, si bien contienen proteínas vegetales en buena cantidad, son deficitarias en metionina, pero acompañadas de cereales como el arroz—alimento rico en ese aminoácido esencial— se convierten en proteínas de alto valor biológico, equiparables a las de origen animal. En tal sentido, un plato de lentejas con arroz proporciona al organismo proteínas de calidad semejante a la que se obtiene de la carne.

# Procenex

INVIERNO PATAGÓNICO  
Limpieza diaria



## ¡Nueva Fragancia Estacional!

Procenex

## ¿SEGUÍS CUIDÁNDOTE EN ESTE INVIERNO?



Procenex  
Original  
Blanco  
x1800ml



Procenex  
Desinfectante  
x900ml

Elimina el 99,9% de Bacterias\* que pueden estar presentes en su hogar\*

\*Salmonella Choleraesuis - E. coli. \*Procenex Original



NUESTRAS MANOS SON LA PRINCIPAL VÍA DE CONTAGIO DE ENFERMEDADES  
ELIMINA EL 99,9% DE LOS GÉRMENES\*

Para Jabón Líquido Bacterias Testadas: Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Corynebacterium versis. \* Producto sin acción terapéutica.

Cuando alguien concurre a un profesional de la salud mental, generalmente lo hace porque hay un sufrimiento que clama por ayuda. Y si bien las psicoterapias son milenarias, la convergencia de teorías, prácticas, métodos y trabajo interdisciplinario es algo que tiene apenas poco más de un siglo.

La palabra como recurso técnico, el reconocimiento del inconsciente, el lugar de la historia de la persona, la conflictividad interna y con lo externo, constituyen los grandes aportes derivados de los descubrimientos de Sigmund Freud (1856-1939).

A partir de allí, los destacados pensadores que continuaron investigando acerca de la organización psíquica, elaboraron nuevas teorías y técnicas que han llevado a que en la actualidad las psicoterapias no constituyan una práctica homogénea, sino que se desarrollen a partir de procedimientos diversos que no sólo producen beneficios en la salud afectiva, sino que también favorecen a la sociedad generando una calidad de vida más saludable.

Otra razón que avala la necesidad de la psicoterapia se encuentra asociada con el aumento de las situaciones estresantes y traumáticas que presenta el mundo actual y que obliga a la permanente actualización de los terapeutas, cuya ética les exige estar en condiciones de mantener intercambios fecundos para reconocer los alcances y límites de sus propuestas.

Lic. Marta Craichik

## DE PSIQUIATRAS, PSICÓLOGOS Y TERAPIAS



A la hora de comenzar un tratamiento psicológico es preciso diferenciar los distintos tipos de profesionales que pueden ayudarnos, como asimismo las diversas corrientes en las que se basan las terapias.

**C**uando alguien siente que su forma de vida altera sus emociones o nota que quienes conviven con él se quejan habitualmente de sus conductas, es probable que haya llegado a un estado en el que necesite la ayuda de un profesional para superar estos inconvenientes.

Antes de iniciar el tratamiento es necesario elegir el psicoterapeuta apropiado, que puede ser un psiquiatra o un psicólogo. En general, el psiquiatra —que es un médico especializado— se focaliza en las causas orgánicas de los trastornos mentales, mientras que el licenciado en psicología da mayor relevancia a los condicionantes psicológicos. Sin embargo, es muy habitual tener que atenderse con ambos profesionales para lograr una solución adecuada: el psiquiatra diagnostica y receta un fármaco y el psicólogo analiza las dificultades de su paciente estableciendo un plan

para superarlas.

En cuanto al tipo de terapias, las más comunes son la cognitivo-conductual, la psicoanalítica, la humanista y la sistémica, con sus diferentes corrientes.

La primera de ellas se centra en crear habilidades para que el paciente interprete de manera más racional su realidad y enfrente sus problemas, mientras que el psicoanálisis tiene en cuenta todos los factores que pueden estar influyendo en los sentimientos, pensamientos y conductas sin que la persona sea consciente.

Por su parte, la terapia sistémica parte de la base de que los problemas psicológicos están influidos por la relación del individuo con las personas de su entorno y la humanista privilegia el modo en que cada persona vive su experiencia interior.



# Quesabores

Disfrutá las mejores  
**combinaciones**  
de quesos en hebras



*Maestros  
Queseros*

# A 200 AÑOS DEL NACIMIENTO DE ALBERDI

Juan Bautista Alberdi, quien nació contemporáneamente con el surgimiento de la Patria, fue uno de los intelectuales más sólidos de nuestra historia e inspirador de la Constitución Nacional.



**H**ijo de Salvador, un comerciante español amigo de Belgrano, y de la criolla Josefa Rosa de Aráoz y Balderrama, Juan Bautista Alberdi nació en Tucumán el 20 de agosto de 1810. A los 14 años, huérfano de padre y madre, se traslada a Buenos Aires para ingresar en el Colegio de Ciencias Morales, época en la que cultiva también su pasión por la música.

En 1831, luego de abandonar por un tiempo sus estudios, ingresa a la Universidad de Buenos Aires en la carrera de Leyes, que finalmente culmina en Córdoba, donde se establece para escapar de la opresión

rosista.

De regreso en Buenos Aires, funda junto a Juan María Gutiérrez y Esteban Echeverría el Salón Literario, un centro de difusión de las ideas revolucionarias del romanticismo, del que surgirá la Asociación de la Joven Generación Argentina. La mazorca, policía secreta de Rosas, comienza a perseguirlo por sus actividades políticas, por lo que Alberdi parte al exilio.

Luego de pasar por Montevideo y Europa, se establece en Chile, donde vivirá 17 años. Allí se entera de la caída de Rosas y escribe "Bases y puntos de partida para la organización política de

la República Argentina", el texto inspirador de la Constitución Nacional de 1853.

Tiempo después sostiene una dura polémica con Sarmiento debido a su diferente posición respecto al gobierno de Urquiza, tildando al maestro sanjuanino como "caudillo de la pluma" y "producto típico de la América despoblada". Más fuerte aún es su enfrentamiento con Mitre, ya que Alberdi se opone a la Guerra contra el Paraguay, a la que llama "Guerra de la Triple Infamia" y le dedica un libro: "El Crimen de la Guerra".

Estos choques hacen que recién pueda regresar al país en

1879, año en que una alianza entre Roca y Avellaneda consagra a Alberdi diputado nacional, teniendo una participación decisiva en los debates parlamentarios sobre la Ley de Federalización de Buenos Aires.

Sin embargo, su residencia en el país resulta breve. Una campaña realizada desde el diario "La Nación" –propiedad de Mitre– oponiéndose a que el Estado argentino publicara las obras completas de Alberdi y rechazando su designación como embajador ante Francia, hace que Alberdi decida partir nuevamente al país galo, donde muere en un suburbio parisino el 19 de junio de 1884.



★ Heineken®



Schneider

GERVEZA



Corona®  
Extra



GUINNESS

*St. James's Gate*



CCU  
ARGENTINA

Cerveceros desde 1830

Beber con moderación. Prohibida su venta a menores de 18 años.

Un niño pesará a los cinco o seis meses de vida el doble de lo que pesó al nacer, y al año aproximadamente el triple, siempre que su nutrición haya sido correcta.

La lactancia materna exclusiva mantenida hasta el sexto mes, suponiendo que la madre esté bien alimentada, asegura una buena nutrición.

Si además el bebé recibe la estimulación adecuada, el desarrollo de su cerebro será normal, lo que facilitará todo su proceso educativo.

El conocimiento de estos conceptos por parte de las mujeres jóvenes asegurará que, al estar embarazadas, concurren a los numerosos centros de salud donde se efectúan controles materno-infantiles, para evaluar la progresión de su embarazo, vigilando que su niño esté bien nutrido desde antes de nacer, y para seguir la evolución del peso corporal del chico durante su primer año de vida.

Las políticas socio-económicas del país deberían posibilitar el acceso a un trabajo digno, con una remuneración que permita cubrir las necesidades básicas de una familia.

Porque es una buena nutrición lo que facilita la educación en la infancia. Y ello, sumado a la divulgación desde temprana edad de los peligros que encierran las adicciones, darán adultos responsables y mejorarán las condiciones sociales de la población.

**Dra. María Isabel Casas**

## EL PRIMER AÑO DE VIDA MARCA EL FUTURO DEL NIÑO



Una alimentación deficiente y la carencia de estímulos durante el primer año de vida, pueden acarrear graves consecuencias que quedarán en evidencia en el momento de comenzar el niño su educación formal.

**U**na nutrición adecuada durante la infancia temprana es fundamental para el desarrollo pleno de cada niño. Sin embargo, en situaciones de pobreza extrema se registran problemas de insuficiente ingesta de alimentos y desequilibrios en la composición de la dieta, caracterizados por la falta de hierro, yodo, zinc y vitamina A y por un exceso de grasas saturadas, lo que deriva en obesidad y otras patologías.

Los efectos que la desnutrición durante el primer año de vida producirá sobre la educación del niño son alarmantes, ya que se genera un deterioro cognitivo del cual deriva una menor capacidad de aprendizaje.

Según la Fundación CONIN –cooperadora para la nutrición infantil creada y dirigida por el Dr. Abel Albino– no existen posibilidades de educar al niño sin un adecuado desarrollo del

cerebro, órgano que normalmente es el que más rápido crece (de 35 gramos al nacer a 900 grs. a los 14 meses y a 1.200 grs. en la edad adulta).

Para evitar estas consecuencias es importante una buena alimentación del bebé. La Organización Mundial de la Salud sostiene la necesidad de practicar la lactancia materna en forma exclusiva durante los seis primeros meses de vida y extenderla hasta los dos años. A partir del primer semestre es preciso añadir otros alimentos semisólidos hasta el año de edad, etapa en que la mayoría de los infantes puede comenzar a comer lo mismo que el resto de la familia.

Pero la alimentación también debe ser complementada con una adecuada estimulación de la criatura para lograr –a través del juego– el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, la concentración y el lenguaje.

# Lucchetti



# COCINANDO CON LOS CHICOS

Cinco recetas muy fáciles de preparar sirven para que, desde bien pequeños, los niños se acerquen al arte culinario.



**Instituto Superior Pedro Goyena**

**Nivel Técnico**

- Analista en Servicios Gastronómicos / Chef Internacional
- Técnico Superior en Recursos Humanos
- Técnico Superior en Administración General
- Técnico Superior en Hotelería
- Técnico Superior en Administración Agropecuaria

**Nivel Pedagógico**

- Bibliotecología

**Nuevas Carreras 2010**

- Pastelero Profesional
- Profesorado en Educación Física con Especialización en Fitness

Convênio con  


**INFORMES E INSCRIPCIONES:**  
Av. Colón 247, Bahía Blanca - Horario: 14 a 22 hs.  
Tel: (0291)454-7511 E-mail: [info@institutogoyena.com.ar](mailto:info@institutogoyena.com.ar)

## *Bombones de vainillas*

### **Ingredientes:**

10 vainillas  
Dulce de leche, en cantidad necesaria  
Un platito con coco rallado

**Preparación:** Desmenuzar las vainillas y mezclar con el dulce de leche. Formar los bombones con la mano y luego pasarlos por el platito con coco.

Sugerencia: también se los puede hacer con galletitas desmenuzadas de chocolate o coco.





### *Palmeritas*

**Ingredientes:**

2 tapas de tarta  
Manteca blanda, en cantidad necesaria  
Azúcar, en cantidad necesaria

**Preparación:** Untar las masas de tarta con manteca. Luego esparcir azúcar sobre toda la superficie.

Enrollar la masa hacia adentro desde sus dos extremos, apretando bien y hasta que se junten enfrentados en el medio. Cortar rebanadas de aproximadamente 1 cm. o 1 1/2 cm.

Enmantecar una placa y colocar las palmeritas, dejando espacio entre ellas. Con un pincelito o con los dedos muy limpios, mojar un poquito la superficie de las palmeritas y esparcir azúcar sobre ellas con una cucharita.

Llevarlas a horno medio y vigilar cada 5 minutos porque se cocinan muy rápido. Dar vuelta si se quiere dorar ambos lados.



### *Licudo de banana especial*

**Ingredientes:**

2 bananas  
Cubitos de hielo  
50 grs de coco  
500 cc de leche entera  
Chocolate rallado o cacao en polvo

**Preparación:** Pelar las bananas y cortarlas, colocándolas en una licuadora. Agregar el coco y la leche, licuando hasta unir todo.

Colocar en un vaso y espolvorear con el chocolate rallado o el cacao. Si se desea, puede agregarse crema batida o dulce de leche.





### *Mini tartas*

#### **Ingredientes:**

1 cebolla  
50 grs. de manteca  
1 morrón  
Sal y pimienta  
4 cucharadas de queso rallado  
12 tapas de empanadas (pueden ser de copetín)  
1 taza de pollo picado (o de jamón y queso, o de carne)  
1 huevo entero

**Preparación:** Dorar la cebolla con la manteca. Agregar el morrón cortadito en cubos y cocinar durante 5 minutos. Condimentar con sal y pimienta y el queso rallado.

Luego enmantecar y enharinar moldes individuales de tartas. Forrar los moldes con una de las tapas, rellenar con el pollo, el jamón y queso o la carne.

Tapar con el otro disco, cerrar bien los moldes, pintar con huevo batido y cocinar en horno moderado durante 15 minutos.

Por Ignacio Gerbino  
y Lorena Pereyra



### *Arrolladitos de salchichas*

#### **Ingredientes:**

2 planchas de pan de miga  
4 cucharadas de mayonesa  
1 paquete de salchichas  
1 huevo duro  
1 tomate

**Preparación:** Untar las planchas de pan con la mayonesa y colocar en los extremos las salchichas (previamente cocinadas), el huevo duro picado y el tomate cortado en tiritas. Arrollar, envolver en papel film y dejar en la heladera. Luego, cortar y servir frío.



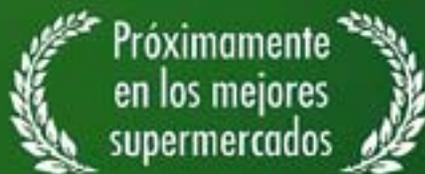


Disney · PIXAR  
**TOY  
 STORY  
 3**  
 SÓLO EN CINES



Festival  
 Cuchara de Oro  
 2010

**Knorr**  
 Presenta



Próximamente  
 en los mejores  
 supermercados



**PROMO**  
**UNA SOPA  
 DE PELÍCULA**



**¡Todo el sabor de las Sopas Knorr, ahora con tus personajes favoritos!**

Ingresá el código de tu pack en [www.knorr.com.ar](http://www.knorr.com.ar)  
 y participá por una Consola Wii con el juego de la película.  
 También hay miles de Dvds de Toy Story y Toy Story 2.



*Cada comida es una oportunidad*

**www.knorr.com.ar**

PROMOCIÓN VÁLIDA SIN OBLIGACIÓN DE COMPRA, DESDE EL 5/7/2010 AL 31/8/2010, PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA.  
 CONSULTAR BASES Y CONDICIONES EN [WWW.KNORR.COM.AR](http://WWW.KNORR.COM.AR). PREMIOS: 1 CONSOLA WII + JUEGO TOY STORY 3 Y 1001 PARES DE DVDS TOY STORY + TOY STORY 2.

# LA NECESIDAD DE FORTALECER LA MASA MUSCULAR



El sedentarismo y la falta de un ejercicio físico apropiado que desarrolle la fuerza, pueden llevar a la disminución de la musculatura, agravando un proceso natural que comienza a partir de los treinta años de edad y se incrementa con el paso del tiempo.

Cada vez son más las personas que se interesan por mantener su cuerpo en una correcta y saludable forma, realizando una actividad física que les resulte agradable y les brinde un estado corporal armónico y equilibrado. Pero en general, estas acciones están orientadas a los trabajos aeróbicos, dejando de lado la fuerza y la resistencia.

Pese a las caminatas o el footing, si uno olvida el fortalecimiento muscular—o, lo que es peor, se dejar ganar por el sedentarismo— puede desencadenar en una enfermedad conocida como sarcopenia, que consiste en la reducción progresiva de la masa muscular.

Es cierto que el paso del tiempo y el proceso normal de envejecimiento traen aparejada una reducción del músculo y de la masa grasa en nuestro cuerpo, pero también la sarcopenia puede aparecer a partir de los 30 años de edad como consecuencia de la inactividad física.

Una situación preocupante de esta afección es que habitualmente no empieza con la merma de musculatura, sino con la pérdida de neuronas y con un deterioro progresivo del sistema nervioso, así como puede afectar a la formación del hueso, la tolerancia a la glucosa y la regulación de la temperatura corporal.

## Prevención y tratamiento

La sarcopenia puede prevenirse o controlarse una vez declarada a través de un entrenamiento físico de fuerza y una nutrición adecuada.

En cuanto al entrenamiento, lo ideal sería un programa completo que alterne el trabajo aeróbico con el de fuerza. Porque un buen entrenamiento de fuerza ayudará al aeróbico y colaborará para no descuidar la postura corporal, para no reducir el músculo y para prevenir lesiones.

La fuerza que necesita ampliarse es la de la resistencia, lo que significa entrenar con poco peso y muchas repeticiones. Para ello lo más conveniente es concurrir a un gimnasio, donde se cuenta con la supervisión de personal especializado, pero también pueden realizarse en casa sesiones de autocarga (flexiones y abdominales), organizando un circuito para desarrollar cada grupo muscular: espalda, abdomen, piernas, lumbares, pecho, brazos.

Toda esta actividad física necesita ser complementada con una adecuada nutrición que incorpore vitaminas y proteínas —principalmente las provenientes del suero de la leche y del huevo— y que resulte baja en carbohidratos y en grasas.

# UN DESAYUNO CON QUESOS LA SERENÍSIMA HACE QUE EL DÍA SEA MEJOR.



Fraccionados en origen.

Mastellone

SERENISIMA  
la verdad láctea



# TÍAS QUE LLEVAN ALEGRÍAS

“Las Tías Jardineras” es un grupo conformado por docentes jubiladas que en el año 2002 se unieron para llevar su propuesta artística a distintos establecimientos educativos de Bahía Blanca y la zona.

Desde hace ocho años un grupo de recreación solidario, denominado “Las Tías Jardineras”, viene desarrollando distintos espectáculos basados en dramatizaciones, títeres, música, canciones y pequeñas coreografías. Las funciones están destinadas a alumnos de nivel inicial, primario y especial, fundamentalmente en los barrios más carenciados, donde las posibilidades de recibir representaciones artísticas resultan más limitadas.

Este grupo –único en el país por sus características– trabaja y misiona placentemente, haciendo suyas las palabras de la Madre Teresa de Calcuta: “Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo”. Está formado por siete docentes jubiladas que dedicaron gran parte de su vida a los niños como maestras, instructoras de teatro, profesoras de música y danzas o inspectoras de rama inicial.

Con las integrantes de esta singular agrupación conversó Familia Cooperativa para conocer un poco más sobre su trayectoria y sus planes futuros.

–¿Cómo nacen “Las Tías Jardineras”?

–Un día del mes de mayo del año 2002, un grupo de maestras jardineras jubiladas se reunió para poner en marcha la idea de llevar la alegría de la recreación a los jardines de infantes, especialmente aquellos ubicados en la periferia bahiense o en la zona rural de la ciudad, pensando en el aislamiento, la soledad y la falta de oportunidades para conocer personas y tomar contacto con novedades que tienen tanto los niños como las docentes en esos lugares

–¿Quiénes integran el grupo?

–Martha Mazzoni y Susana Cinti fueron las iniciadoras del proyecto, a las que de inmediato se unieron Mercedes Brito, Nelly Cañón, Nora Funari y Toti Arribas, esta última hasta el 2006. Dos años después de constituido el grupo se incorporó Perla Pettinari y en julio de 2007 falleció Mercedes Brito. Ese mismo año se sumó Cristina Ulla y al siguiente Norma Bollati, quedando definitivamente conformado el actual “septeto”.

–¿Qué características tienen las funciones que ofrecen?

–Cada dos años cambiamos el espectáculo, que es creado por nosotras mismas. Pero ello nos demanda tomar clases con distintos especialistas (profesores de teatro, fonoaudiólogas, maestros de arte, etc.), quienes nos orientan en los diferentes aspectos de la labor a realizar. Armamos pequeñas coreografías, recreamos cuentos y poesías, cantamos canciones, dramatizamos y manejamos distintas clases de títeres (de varilla, marionetas, marotes, entre otros).

–¿Cuántas presentaciones han efectuado?

–Como llevamos un registro en forma de crónicas de nuestras reuniones y de las visitas que hacemos a las distintas instituciones, podemos computar ya alrededor de 200 presentaciones que nos demandaron un recorrido de aproximadamente 3.000 km. Los lugares en los que hemos actuado, además de la ciudad de Bahía Blanca, abarcan un amplio listado que incluye, por ejemplo, a Coronel Dorrego, Monte Hermoso, Carhué, Chasicó, Villa Iris, Jacinto Araúz, Río Colorado e Hilario Ascasubi.

**–¿También han brindado su espectáculo en el Teatro Municipal bahiense?**

–En efecto, desde el 2007 llevamos el espectáculo una vez por año al Teatro Municipal, para que puedan asistir al mismo los pequeños que concurren a los jardines de infantes de la zona céntrica. Aquí solicitamos, a modo de entrada, un libro de cuentos cuyo destino final será la biblioteca de los jardines más necesitados.

**–¿Cómo miden su llegada a los niños?**

–Las repercusiones que tenemos son muy valiosas e interesantes. Cuando presentamos el espectáculo en escuelas primarias se da la posibilidad de que los niños respondan a través de expresiones gráficas o escritas, realizando luego “Las Tías” su devolución en los jardines de infantes, lo que permiten que las docentes las utilicen para futuros proyectos.

**–¿Y en el momento del espectáculo...?**

–Allí es donde la repercusión tanto en los niños como en los docentes se da a través del lenguaje oral, con frases como “bravo, buenísimo”, “otra, otra”, “no se vayan”, “queremos que vuelvan pronto” o “las queremos mucho porque nos hacen reír”. Los gratos momentos que pasan los chicos se ve reflejado a través de sus silencios, aplausos, risas, abrazos y cariñosos besos que nos brindan.

**–¿También han recibido reconocimientos fuera del ámbito escolar?**

–Para nosotras fue muy importante haber obtenido la distinción “Nuestra Señora de la Merced”, que anualmente otorga la Comisión Arquidiocesana de la Liga de Madres de Familia de Bahía Blanca a las personas que durante una trayectoria de vida solidaria han contribuido desinteresadamente al bien común.

**–¿Qué proyectos tienen a futuro?**

–Como en el 2012 cumpliremos diez años de trabajo, nuestra idea es armar un nuevo espectáculo y además editar un segundo libro de las “Crónicas de Las Tías Jardineras”, donde se narrarán con humor algunas de las tantas experiencias vividas.



## APROBACIONES UNÁNIMES EN LA ASAMBLEA ANUAL

El sábado 26 de junio, cuando apenas habían transcurrido cinco minutos de las tres de la tarde, el presidente Cr. Raúl O. Gouarnalusse dio por iniciada la asamblea anual de la Cooperativa Obrera en el salón de actos ubicado en el primer piso de Zelarrayán 560, Bahía Blanca, y cuya denominación rinde tributo a un recordado dirigente de la entidad: don Américo Agostini.

Luego de leerse el orden del día y designarse dos delegados para firmar el acta, los asambleístas se abocaron a la consideración de la memoria del Consejo de Administración y los estados contables correspondientes al 99º ejercicio social cerrado el 28 de febrero de 2010, así como los informes del Síndico y del Auditor Externo y el

proyecto de distribución del excedente referidos al mismo período.

En un momento de las deliberaciones, el presidente de la asamblea le solicitó al Consultor Institucional, Cr. Rubén A. Masón, que expusiera acerca del estado económico-financiero de la Cooperativa Obrera a la luz de su último balance.

### Panorama

El Cr. Masón expresó que los estados contables que se ponían a consideración de la asamblea reflejaban claramente la buena situación en que se encuentra la Cooperativa luego de haber atravesado desafíos importantes a lo largo de una década, tales como el desembarco de las grandes cadenas

internacionales en Bahía Blanca (1997), la obligada compra del inmueble del Bahía Blanca Plaza Shopping (2000) y la devolución en moneda de origen (2002/2008) de los u\$s 22 millones existentes en las cuentas personales de los asociados cuando el Gobierno Nacional decidió abruptamente abandonar el régimen de convertibilidad y producir una megadevaluación de nuestro signo monetario.

En cifras actualizadas, graficó. el patrimonio de la entidad puede estimarse en 350 millones de pesos, suma que cubre la mitad de sus activos, mientras que el índice de liquidez financiera es muy holgado a partir de los rubros de disponibilidades e inversiones realizables que superan los 100 millones de pesos.

**FM CIUDAD**  
Ahora en  
**94.7**  
**¡Anotalo!**

**Ciudad**  
fm947

SOMOS TU MÚSICA



Vista parcial de los delegados asistentes a la asamblea.

## Escrutinio

### ESCRUTINIO

Quando llegó el momento de elegir entre los candidatos nominados para ocupar los cargos de Consejo de Administración y Sindicatura que debían renovarse, los 107 delegados presentes completaron su respectiva boleta de votación para colocarla en la urna a medida que eran llamados por la Comisión de Escrutinio designada en la Asamblea.

Finalizada la tarea de computar los votos emitidos, fueron proclamados consejeros titulares por 3 años Rubén A. Filloitrani (89 votos), José L. Ibaldi (89), Néstor H.



Vota don Angel Pillotti.

Usunoff (85) y María del Rosario Leyes (81), y consejeros suplentes por 1 año Omar M. Arrobio (50), Marta C. Maronna (47), Aldo A. Emparán (45) y Jorge A. Zapata (43). También por un año resultaron electos síndico titular Vicente Chinestra (85) y síndico suplente Daniel G. Potenar (53).

PAGA TUS FACTURAS EN PROVINCIA PAGOS Y EMPEZA A GUARDAR TUS TICKETS...

PRONTO LOS VAS A NECESITAR...

¿?

- \* RECARGA DE CELULARES
- \* COBRO DE IMPUESTOS Y SERVICIOS EN EFECTIVO Y CON DÉBITO
- \* EXTRACCIONES DE DINERO EN EFECTIVO
- \* PAGO SIN FACTURA
- \* ENVÍO Y RECEPCIÓN DE DINERO

Provincia Pagos

0800-800-PAGOS (72467)

Provincia Pagos

SMŠ

## Círculo CÍRCULO

Los contadores Raúl O. Gouarnalusse y Mónica E. Giambelluca, quienes completaron dos mandatos consecutivos en sus cargos dentro del Consejo de Administración y por lo tanto no estaban en condiciones estatutarias de ser postulados para un nuevo período, continuarán desempeñándose en el Comité de Dirección del Círculo de Consumidores de la Cooperativa Obrera.

El tercer integrante de este Comité es el señor Enrique Moreno, gerente de Cultura y Acción Comunitaria de nuestra entidad.

## LA NUEVA MESA DIRECTIVA DE LA COOPERATIVA

En la primera reunión que realizó el Consejo de Administración de la Cooperativa Obrera con posterioridad a la asamblea anual, el cuerpo procedió a distribuir los distintos cargos que contempla el estatuto social.

De esta forma, el Cr. Rubén Angel Fillottrani resultó electo Presidente, función que ya ocupara durante el período 2003/04. Como Vicepresidente fue designado



El flamante presidente, Cr. Fillottrani, flaqueado a su derecha por el Dr. Marinello y a su izquierda por el señor Abitante.

el Cr. Luis Erasmo Ortis.

En las tareas de secretaría hubo reelección, ya que el Dr. Alejandro Darío Marinello continuará siendo el Secretario del Consejo y el señor José Luis Ibaldi ejercerá la Prosecretaría.

Finalmente, el señor Luis Mariano Abitante, quien venía desempeñando la protesorería, fue elegido Tesorero, asignándose al Cr. Néstor Hugo Usunoff el cargo de Protesorero.

# Croppers

nutricionalmente vivo

[www.croppers.com.ar](http://www.croppers.com.ar)



## SE DISTRIBUYERON \$ 8.391.854,70 POR RETORNOS E INTERESES

Al considerarse en la asamblea anual de la Cooperativa Obrera el proyecto de distribución del excedente correspondiente al último ejercicio, los delegados resolvieron acreditar el 31 de julio en las cuentas de capital de cada asociado la suma total de \$ 7.643.724,81 en concepto de retorno al consumo, a razón del 0,75% sobre el importe de todas las compras efectuadas en el período comprendido entre el 1° de marzo de 2009 y el 28 de febrero de 2010.

También aprobaron otorgar interés al capital integrado con una tasa del 18 % anual, lo que representa una acreditación adicional de \$ 748.129,89.

Además establecieron que cada asociado debe tener integrado un capital no inferior a los retornos que le correspondieron en los últimos cuatro ejercicios, con un mínimo de \$ 30.

En todos los casos que se superen estos requisitos, a partir del 1° de agosto las cajas de los distintos supermercados cooperativos consultarán a los respectivos asociados si desean imputar el sobrante al pago de su compra o mantenerlo dentro de su cuenta capital generando más intereses.

Desde esa fecha, al pie de cada tique el asociado podrá observar a cuánto asciende su capital integrado luego de las mencionadas acreditaciones.



# Energizer®

*Más Energía por mucho Más Tiempo*



# Panel

## PANEL

Durante el X Encuentro Nacional de Ingenieros Agrónomos, Médicos Veterinarios y Encargados de Agroinsumos, organizado los días 2 y 3 de julio en la Capital Federal por la Asociación de Cooperativas Argentinas, la segunda jornada se dedicó a un panel denominado "Cooperativismo Siglo XXI".

Dos de los panelistas fueron los señores Enrique Moreno y Brian Chaz, de la Gerencia de Cultura y Acción Comunitaria de la Cooperativa Obrera, quienes expusieron sobre "Alimentos, Salud y Medioambiente".

## CULMINA EL CERTAMEN ESCOLAR

En pocas semanas llegará a su término el plazo para recibir los trabajos correspondientes a la 23ª edición del tradicional concurso escolar que anualmente organiza la Cooperativa Obrera y que en esta oportunidad ha tenido como tema "La Argentina que quiero construir", con el propósito de permitir que los niños –en el año del Bicentenario de la Revolución de Mayo– puedan escribir desde la utopía sobre el país con el que sueñan para desarrollar su proyecto de vida.

Del certamen pueden participar, en forma individual y con trabajos de una extensión máxima de dos carillas, los alumnos que cursan el segundo ciclo (4º, 5º y 6º años) en los establecimientos de enseñanza primaria oficiales y privados ubicados



en los distritos escolares donde funcionan los supermercados de la entidad, habiéndose establecido recompensas para quienes resulten ganadores, sus maestros-guías y las respectivas asociaciones cooperadoras.

Bolsas de Papel

Estuches

**W**  
Induswhite  
Packaging

Una empresa con una especialidad. **SU IMAGEN**

Mascarelio 3650 - Telefax: (0291)4570646  
(8103) Ing. White  
Ventas: [induswhite@bvconline.com.ar](mailto:induswhite@bvconline.com.ar)  
[www.induswhite.com.ar](http://www.induswhite.com.ar)

Cajas de corrugado

ENVASES DE ALUMINIO CORRUGADO / BANDEJAS DE POLIESTIRENO EXPANDIDO / FILM DE PVC / ENVASES DE POLIPROPILENO (PP) / PET / POLIESTIRENO (PS) / BOPS / VASOS Y POTES TERMICOS / VASOS Y POTES TERMICOS / VASOS / COPAS / CUBIERTOS / BANDEJAS DE PASTA CELULOSICA MOLDEADA

**SC**

Saiz, Caputo & Cía. S.A.

ENVASES DESCARTABLES

En Buenos Aires:  
José E. Rodo 5658 (C1440AJP)  
Tel/Fax: 011-4878-4300/1/2/3  
[ventas@saiz-caputo.com.ar](mailto:ventas@saiz-caputo.com.ar)  
[www.saiz-caputo.com.ar](http://www.saiz-caputo.com.ar)

En Bahía Blanca:  
Fabian Moretti  
Ventas Tel/Fax: 4811062  
Cel: 156-491145  
[fabianmoretti20@hotmail.com](mailto:fabianmoretti20@hotmail.com)



Castro, Fillottrani y Munuce al comenzar el acto.

## A.I.R. CONMEMORÓ EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS COOPERATIVAS

El tradicional acto conmemorativo del Día Internacional de las Cooperativas que cada año organiza la Asociación Intercooperativa Regional se realizó esta vez el jueves 1º de julio en el salón cultural de Zelarrayán 560, Bahía Blanca.

En primer término, el presidente de la AIR, Cr. Rubén A. Fillottrani, se refirió brevemente al significado de esta fecha que convoca en todo el mundo a más de 800 millones de cooperativistas.

Posteriormente, el señor Juan José Munuce, presidente de la Cooperativa Eléctrica de Punta Alta, brindó una exposición sobre las grandes posibilidades que abre a las entidades sin fines de lucro la nueva ley de servicios de comunicación audiovisual.

Por último, el gerente zonal del Banco Credicoop, señor Pedro F. Castro, ofreció un panorama del mercado financiero argentino y de las expectativas de la banca cooperativa respecto a la posible aprobación de una nueva ley de entidades financieras.

## Posgrado POSGRADO

A principios de julio y por convenio entre AIR y la Universidad Nacional del Sur, dio inicio el segundo Curso de Especialización y Perfeccionamiento sobre "Cooperativas y Cooperativismo", del cual participan casi medio centenar de graduados universitarios y funcionarios de cooperativas.

Son profesores de este curso los contadores Juan J. Carrizo y Rubén A. Masón, y los doctores Dante Cracogna, Alejandro D. Marinello y Jorge A. Vallati.

**plásticos**  
**Intissar s.a.**  
Fábrica Integral de Polietileno

**"PRIMERA FABRICA  
BAHIENSE EN INCORPORAR  
PRECORTE ROBOTIZADO  
Y FONDO ESTRELLA"**

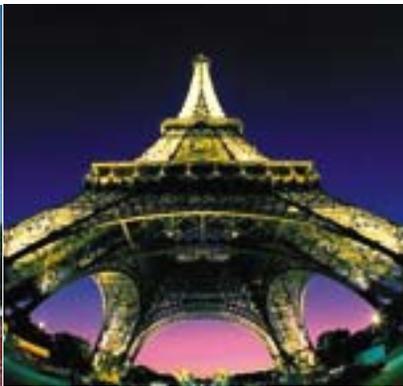
Bolsas de Polietileno  
Don Bosco 2545  
Teléfono: 4885574  
Email: [plasticosintissar@speedy.com.ar](mailto:plasticosintissar@speedy.com.ar)

**GARRAS**  
Nutre la vitalidad de su mascota

Clásico JUNIOR

NUTRICIÓN PREMIUM PARA PERROS

0-810-888-GEPSA (43772) • [info@gepsa.com](mailto:info@gepsa.com) • [www.gepsa.com/garras](http://www.gepsa.com/garras)



## EUROPA POR PRIMERA VEZ

El Viejo Continente es un destino turístico que casi todos quisieran conocer, pero a la hora de organizar el primer viaje es conveniente saber elegir cómo hacerlo, cuál es la época adecuada y qué lugares visitar.

Viajar a Europa es para muchas personas el sueño de su vida y la posibilidad de conocer todos esos sitios que alguna vez han visto en fotografías, en películas famosas, en la televisión o están descriptos en inolvidables novelas leídas.

Para quien quiere trasladarse por primera vez al Viejo Continente surgen tres dudas fundamentales: cuáles serían

los lugares que no podría dejar de visitar, en qué época del año es mejor hacerlo y si resulta preferible moverse por su cuenta o contratar un paquete en una agencia de viajes.

Con respecto a esto último tal vez lo mejor sea formar parte de un tour organizado por profesionales del turismo, ya que de esta forma el turista se sentirá –gracias a los intérpretes

bilingües– más contenido en países que le son desconocidos y tendrá garantizados el alojamiento, las comidas, los traslados y las excursiones guiadas en las ciudades que visite. También le facilitará contar con los seguros y otros requisitos obligatorios para ingresar a Europa.

En cuanto a los destinos que se quieren conocer, las alternativas son innumerables

teniendo en cuenta los sitios históricos y los bellísimos paisajes europeos. Y aunque sea muy difícil decidirse, en una primera visita existen puntos que no deberían dejar de conocerse, entre ellos las capitales de España, Francia, Italia e Inglaterra, así como otros lugares encantadores donde se inscriben Florencia, Pisa, Venecia, Brujas o la campiña suiza, por citar apenas algunos ejemplos.



### EUROPA *impresionante*

SALIDA GRUPAL ACOMPAÑADA\*

- 13 de septiembre • Bus Bahía - Buenos Aires - Bahía • Aéreos • Traslados
- 23 noches con desayuno buffet continental
- Recorrido: España, Francia, Italia, Austria, Alemania, Inglaterra, Bélgica y Holanda
- Excursiones • Guía de habla hispana
- **US\$ 4.860 + US\$ 590 (impuestos)** | Opcional: media pensión US\$ 660 | Consultá por habitación a compartir.

Precio por persona en base doble, expresado en dólares. Cambio según IATA al día de la transacción. Incluye IVA, tasas, IAT, servicio de maletines, protección de equipaje dentro de la tarifa por persona. \*Con un mínimo de 20 pasajeros.

TE REGALAMOS  
EL SEGURO  
DE ASISTENCIA Y  
COBERTURA  
AL VIAJERO

**6 CUOTAS SIN INTERÉS**

Y hasta 18 cuotas fijas con todas las tarjetas de crédito. Consultá por otras formas de pago.

[www.nikanttour.com](http://www.nikanttour.com)

Todos los días, de 10 a 22 hs.  
**0810-222-0654**

Casa Central: Av. Colón 177 - Tel.: (02911) 456-5402 / Sucursal Bahía Blanca Plaza Shopping, Sarmiento 2153 - Local 124 - Tel.: (0291) 459-4365 - Bahía Blanca



Te Compañamos en Viajes y Turismo  
111 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

# EXPANDIENDO LÍMITES

En **Candy** desafiamos los **límites** y alcanzamos **imposibles**, desarrollando los mejores productos.

Fijamos nuevos standards **DE CALIDAD Y FUNCIONALIDAD.**

Marcamos la vanguardia **ESTÉTICA Y TECNOLÓGICA** del mercado.

Siempre estamos expandiendo límites. **PORQUE SABEMOS CÓMO SE HACE.**

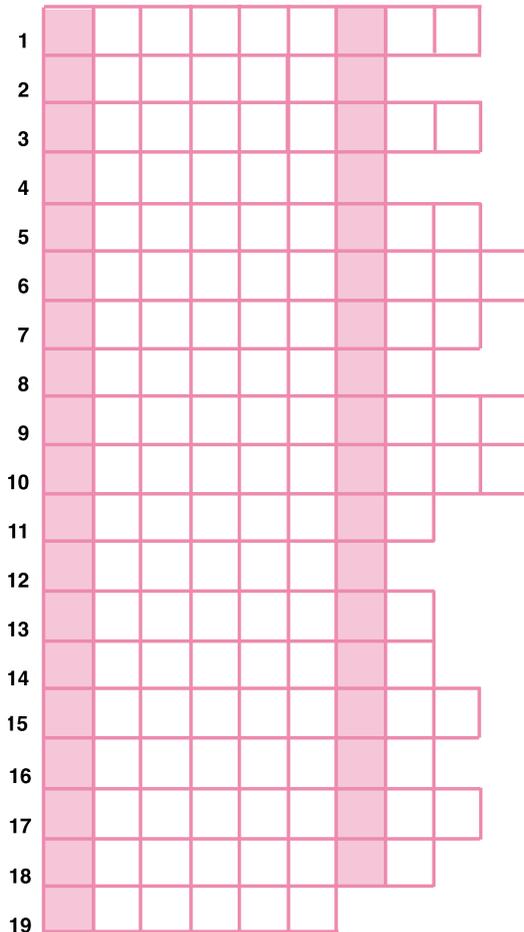
**CANDY**  
SA COME SI FA

[www.candy.com.ar](http://www.candy.com.ar)

Diseño italiano. Tecnología de vanguardia.  
4778-7300. [info@candy.com.ar](mailto:info@candy.com.ar)



Encuentre las respuestas y ubique cada palabra en la fila correspondiente. Luego, recorriendo en forma vertical las columnas coloreadas, podrá leer una célebre frase atribuida a la madre Teresa de Calcuta, de cuyo nacimiento en Skopie (actual capital de la República de Macedonia) se cumplirán 100 años el día 26 del mes en curso.



- Cooperativa que se ocupa de abastecer de energía a una población.
- Lastimar, herir, golpear.
- Pérdida, déficit.
- Que sabe comportarse adecuadamente en cada situación.
- Manifestación suave o decorosa de ideas cuya recta y franca expresión sería dura o malsonante.
- Última noche del año.
- Ciudad del centro de la provincia de Buenos Aires donde funcionan las sucursales 36, 37 y 59 de la Cooperativa Obrera.
- Calificativo que se da al órgano máximo de una cooperativa, la asamblea, porque a través de él se expresa la voluntad de los asociados.
- País al que pertenece la ciudad de Rochdale, donde en 1844 se creó la primera cooperativa del mundo.
- Antiguo vehículo de dos o tres ruedas que se movía por medio de pedales y es considerado el precursor de la bicicleta.
- Bañar con agua hirviendo una cosa.
- Marea alta.
- Adquirir y retener mercaderías previendo su escasez o encarecimiento.
- Sustancia empleada en los análisis químicos para descubrir y valorar la presencia de otra.
- Persona que por sus cualidades físicas despierta interés y agrado en las demás.
- Que tiene la virtud de calmar los dolores o la excitación nerviosa.
- Recuerdo, memoria que se tiene de algo.
- Cartera pequeña que se lleva sujeta a la cintura.
- Cada uno de los giros que se recorre en un circuito.

A - A - A - A - AC - BI - BRAN - CA - CA - CA - CA - CAL - CE - CHE - CI - CION - DA - DAR - DO - DO - E - E - ES - EU - FE - GLA - IN - JA - LA - LA - LEC - LI - LO - MAR - MIS - MO - NE - NO - ÑO - O - PA - PE - PLE - QUE - RA - RAR - RAR - RE - RI - RRA - RRIA - SE - TA - TE - TI - TI - TI - TO - TRAC - TRI - U - VA - VA - VE - VIE - VO - VO - VO - VO - VO - VUEL

### SOLUCIÓN

1. ELECTRICA - 2. LACERAR - 3. QUEBRANTO - 4. UBICADO - 5. EUFEMISMO - 6. NOCHEVIEJA - 7. OLAVARRIA - 8. VOLTIJO - 9. INGLETERRA - 10. VELOCIPEDO - 11. ESCALDAR - 12. PLEAMAR - 13. ACAPARAR - 14. REACTIVO - 15. ATTRACTIVA - 16. SEDATIVO - 17. EVOCACION - 18. RINONERA - 19. VUELTA

# Humor

## HUMOR

• Por Zanotta-Haus





"Yo tengo mi lacio asegurado por Pantene."

*Marcela Knafo*

**95% PROTECCIÓN  
CONTRA EL DAÑO\***



NUEVO  
ESCUDO PROTECTOR

**PANTENE**  
PRO-V

(\*) Resultados visibles desde la primera aplicación. Protección contra el daño a la suavidad. Usando Sistema Pantene Pro-V vs. shampoo sin ingredientes acondicionadores.

# El placer de lo natural



Sin agregados de azúcar ni conservantes.  
Con el verdadero sabor de las frutas.